

令和8年

10月献立表

練馬区立大泉北中学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き							栄 養 量	
日	曜	献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	麻婆豆腐丼 牛乳 切干大根のナムル 果物（みかん）	ぶた、ひき肉 木綿豆腐 米みそ	飲用牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ 乾しいたけ ねぎ 切干しだいこん もやし キャベツ みかん	精米 おおむぎ 上白糖 でん粉	米ぬか油 ごま油 炒りごま（白）	745	15.6
2	金	麦ごはん（A米） 牛乳 ★ししゃもの利久焼き すき焼き風肉豆腐	豚肉バラ 小間切り 焼き豆腐	飲用牛乳 ★子持ちししゃも	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ 干しいたけ	精米 おおむぎ しらたき 上白糖	炒りごま（白） 炒りごま（黒） 米サラダ油	805	17.2
5	月	チキンライス 牛乳 スペイン風オムレツ コロコロ野菜ときのこのスープ	鶏もも ベーコン 鶏卵、ウインナー いんげんまめ	飲用牛乳、脱脂粉乳 調理用牛乳	青ピーマン にんじん パセリ こまつな	たまねぎ コーン缶 マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ しめじ	精米 おおむぎ 上白糖 じゃがいも	米サラダ油	739	15.4
6	火	秋の吹き寄せご飯 牛乳 魚のもみじおろしがけ 浅漬けきゅうり 根菜汁	鶏もも肉 さわら 油 揚げ木綿豆腐 米みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ しめじ だいこん きゅうり ごぼう れんこん ねぎ	精米 おおむぎ 上白糖 ごんにやく	むき栗 米ぬか油	776	18.9
7	水	四川豆腐丼 牛乳 かぶとじゃこの塩昆布和え さつま芋とりんごの煮物	豚肉 黄だいず 木綿豆腐	飲用牛乳 しらす干し 塩昆布	にんじん こまつな かぶ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ かぶ りんご レモン汁	精米 おおむぎ 上白糖 でん粉 さつまいも	米ぬか油 有塩バター	819	15.1
8	木	黒砂糖パン 牛乳 スキムミルク入りツナポテスコップコロック 押し麦入りサラダ レンズ豆入りトマトスープ	まぐろ缶詰 鶏もも肉 レンズまめ	飲用牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト缶詰 パセリ（乾）	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー だいこん	黒砂糖パン じゃがいも 上白糖 パン粉 大麦	米ぬか油	784	14.8
9	金	ひよこ豆と挽肉のカレー 牛乳 じゃこの和風サラダ 夕焼けゼリー（みかん入り）	ぶた、ひき肉 ひよこまめ	飲用牛乳 しらす干し アガー	トマトピューレー にんじん こまつな	セロリー たまねぎ 干しぶどう キャベツ きゅうり みかん缶 オレンジジュース	精米 おおむぎ 米粉 上白糖	米サラダ油 ごま油	758	13.7
13	火	ハッシュドボーク 牛乳 グリーンサラダ 果物（梨）	豚肉もも レンズまめ	飲用牛乳	にんじん トマトピューレー こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく マッシュルーム もやし グリーンピース なし	精米 おおむぎ ざらめ糖 米粉 上白糖	米サラダ油	740	12.6
14	水	麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ｷｬﾍﾞﾂﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ 沢煮椀	鶏もも肉 油揚げ	飲用牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ きゅうり だいこん	精米 おおむぎ でん粉 薄力粉 上白糖 つきごんにやく	揚げ油 オリーブ油	733	15.4
15	木	衣笠丼 牛乳 京風みそ汁 抹茶ケーキ（卵なし）	油揚げ 卵 みそ 豆乳	飲用牛乳	にんじん きょうな	干しいたけ グリーンピース だいこん たまねぎ	精米 おおむぎ 上白糖 さといも 薄力粉 甘納豆（あずき）	有塩バター	829	14.2
16	金	ごはん 牛乳 厚揚げの中華旨煮 中華サラダ（春雨）	豚肉バラ 小間切り 生揚げ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 干しいたけ 胡瓜 たまねぎ だいこん キャベツ もやし	精米 上白糖 でん粉 はるさめ	ごま油 米サラダ油 すりごま（白）	722	13.9
19	月	みそラーメン 牛乳 じゃがいもの中華炒め ココアムース	豚肉ロース肉 米みそ赤 米みそ白	飲用牛乳 アガー 調理用牛乳 クリーム	にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ はくさい 緑豆もやし きくらげ コーン缶 ねぎ	蒸し中華めん じゃがいも 上白糖	米サラダ油 ラード	777	16.5
20	火	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 小松菜のごまあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ぶた、ひき肉 絞り豆腐 豆乳 おから 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 カットわか め	こまつな にんじん にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	精米 上白糖 じゃがいも	米サラダ油 すりごま（白）	705	16.1
21	水	高野豆腐の卵とし丼 牛乳 チンゲン菜のすまし汁 果物（りんご）	豚ひき肉 凍り豆腐 木綿豆腐 鶏卵 鶏もも肉	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース もやし 干しいたけ りんご	精米 おおむぎ つきごんにやく 上白糖 でん粉	米サラダ油 ごま油	735	16.8
22	木	ごはん 牛乳 魚の西京焼き 野菜とごんにやくのﾄﾍﾞﾘｰと炒め うすくず汁	ぎんざけ 白みそ さつま揚げ 豚肉もも 生揚げ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	精米 上白糖 しらたき さといも でん粉	ごま油 米サラダ油	734	18.5
26	月	中華風おこわ 牛乳 いかシューマイ 白菜のスープ	焼き豚 いか 豚ひき肉 鶏肉 レンズまめ	飲用牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ ねぎ たけのこ しょうが たまねぎ はくさい	精米 もち米 でん粉 上白糖 しゅうまいの皮	ごま油 米ぬか油	705	19.2
27	火	鶏飯（鹿児島県郷土料理） 牛乳 野菜のごまみそ（キャベツ からいもねったぽ（さつま芋もち）	鶏むねひき肉 鶏卵、 赤みそ	刻みのり 飲用牛乳	にんじん あさつき こまつな	干しいたけ ねぎ しょうが キャベツ もやし	精米 おおむぎ でん粉 上白糖 さつまいも 白玉粉 甘納豆（あずき）	米サラダ油 炒りごま（白） 有塩バター	703	15.1
28	水	スロッピージョー 牛乳 具だくさんクラムチャウダー 果物	豚ひき肉 レンズまめ あさりむき身 ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム	トマト缶 青ピーマン にんじん ブロッコ リー	にんにく たまねぎ コーン缶 果物	無塩パン じゃがいも 薄力粉	オリーブ油 米ぬか油 有塩バター	769	16.2
29	木	ご飯 牛乳 ごぼう入りつくね 野菜とさつま揚げの炒め物 塩ちゃんご風汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 さつま揚げ 鶏もも肉 油揚げ 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな きょうな ほうれんそ う	ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ はくさい えのきたけ	精米 でん粉 上白糖 じゃがいも	米ぬか油 ごま油 すりごま（白）	756	15.8
30	金	さんまのかば焼き丼 牛乳 キャベツの昆布漬け 味噌汁（小松菜）	さんま 生揚げ 赤みそ	飲用牛乳 刻み昆布 カットわかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	精米 おおむぎ でん粉 上白糖	揚げ油 炒りごま（白）	733	13.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回 ※★印はアレルギー対象食品になります。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	753	15.7	29.5	2.8	386	113	3.4	246	0.35	0.51	19	7.1

<今月の予定産地> ※米・・・岩手県産 ひとめぼれ ※牛乳・・・東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 山形県 北海道